Essecke n.e.V. Konrad – Zuse Str. 15 99099 Erfurt Tel: 0361 / 430 389 01 www.essecke-erfurt.de info@essecke-erfurt.de

Der Genuss Bote

Speiseplan vom 09.11. bis 13.11.2026

Datum	**Essen A 5,50** (1/2 Portion 3,30) Diese Gerichte sind alle vegetarisch	**Essen B 7,00** (1/2Portion 4,20)	**Essen C 8,50** (1/2Portion 5,10)	**Suppe**
Montag	H **Asiatische Nudeln mit Gemüse und Erdnusssauce** (A,C,I)	**Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree** (A,C,G)	**Fischfilet Bordelaise mit Rahmgemüse und Kartoffeln** (A,C,G)	**Gemüse – Eier - flocken Suppe** (C,I)
Dienstag	H **Schmorgemüse mit Feta und buntem Couscous** (A,C,G)	H **Knacker mit Grünkohl, Senf und Kartoffeln** (3,A,G)	**Sweet – Chili Chicken Burger mit Tomate, Salat und Pommes frites** (A,C,G)	**Hühnchensuppe mit Nudeln** (A,I)
Mittwoch	**Kartoffelpizza Caprese mit Basilikum Pesto und Rucola** (A,C,G)	**Hühnchenbrust mit Rahmwirsing und Kartoffeln** (A,G)	H **Pulled Pork mit Farmersalat, BBQ-Sauce und Kartoffelecken** (5,A,G)	**Italienische Minestrone** (A,I)
Donnerstag	H **Rahmspinat mit Spiegelei und Kartoffeln** (A,G)	H **Pasta Carbonara mit Parmesan und Rucola** (A,C,G)	**Hamburger Schnitzel mit Spiegelei, Zwiebelsauce und Pommes frites** (A,C,G,I)	**Blumenkohl Suppe** (A,G)
Freitag	H **Herbstliche Pasta mit Pilzen, Kürbis und Wirsing** (A,G)	**Gefüllt Paprika mit Hackfleisch dazu Tomatensauce und Kartoffelstampf** (A,C,G,I)	**Entenkeule mit Rotkraut und Thüringer Klößen** (A,G)	**Wirsing Eintopf mit Knacker** (A,G,I)

Alle Speisen auch zum Mitnehmen! / Änderungen vorbehalten! / „H“ halbe Portion / „W“ Wertvoll = Gerichte sind Proteinreich, wenig Fett, viel Gemüse

Zusatzstoffe: 1. Farbstoff 2. Konservierungsstoff 3.Nitrit Pökelsalz 4. Antioxidationsmittel 5.Geschmacksverstärker 6.Geschwefelt 7. Geschwärzt 8.Gewachst 9. Süßungsmittel 10.Phosphat 11. Koffein
Allergene: A. Gluten, B. Krebstiere, C. Eier, D. Fisch, E. Erdnüsse, F. Soja, G. Milch, H. Schalenfrüchte, I. Sellerie, J. Senf, K. Sesam, L. Lupine, M. Weichtiere, N. Schwefeldioxid